

<<康乐球百图精解>>

图书基本信息

书名：<<康乐球百图精解>>

13位ISBN编号：9787547603024

10位ISBN编号：7547603025

出版时间：2011-1

出版时间：上海远东出版社

作者：露香园 等著

页数：147

字数：218000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<康乐球百图精解>>

内容概要

康乐球据说始于民国时期，是近代上海最普及的娱乐活动之一，被称为老弄堂里的“斯诺克”。本书从打球姿势、球盘、基本打法、枪势和布局等多方面，较为系统地介绍了康乐球的各种游戏方法、规则及技巧，由浅入深，易读易懂，图文并茂，实用性较强，对康乐球爱好者不无裨益。

<<康乐球百图精解>>

作者简介

露香园，本名李福康，自幼深受家庭传统教育熏陶，酷爱琴棋书画和传统体育文化。年轻时曾响应国家号召，奔赴祖国的大西北——新疆生产建设兵团，晚年悉心研究一直喜爱并受益不尽的康乐球运动，热心在和讯网和搜狐网撰写博客，交流体会和习练心得，立志为弘扬民族传统体育项目康乐球运动而努力。

张云龙，华东师范大学体育与健康学院教授，硕士生导师，民族传统体育学科带头人。

杨刚，中国康乐球实用新型专利发明人、上海品度商贸有限公司董事长、上海DD147台球资源服务总汇总经理。

方媚,上海海事大学体育教学部副教授，运动队负责人。

<<康乐球百图精解>>

书籍目录

- 第一章 击球姿势
- 第二章 球盘
 - 静态球盘
 - 老板(母子)
 - 小子
 - 老板和小子的自身侧旋转性能
 - 对盘的认识
- 第三章 基本打法
 - 单子
 - 组合子
 - 老板自转击出
- 第四章 枪势
 - 常见枪势
 - 避头
 - 救子
- 第五章 双花探秘
 - 常见双花
 - 双花枪势
- 第六章 开局第一枪
- 第七章 布局
 - 布局概论
 - 布局要点
- 第八章 力的运用
- 第九章 一棒头
- 第十章 一枪光
- 第十一章 中心子
 - 中心子种种
 - 中心子枪势
 - 中心子对打策略
 - 中心子双打策略
 - 中心子四人打策略
- 第十二章 游戏规则
 - 约定俗成的规则
 - 常见疑点问答
- 第十三章 单人练习
- 第十四章 康乐球点滴
 - 康乐球运动的益处
 - 名词解释
 - 康乐球闲话
 - 康乐球赛场原则二十四字谈
 - 胜负预测
 - 常见游戏方法

<<康乐球百图精解>>

章节摘录

版权页：插图：康乐球讲究击球姿势，有口诀曰：近台微侧单肩沉，马步站定呼吸深，俯首前探目似鹰，杆短腕活指如针。

近台微侧单肩沉：靠近球盘容易瞄准，侧身单肩略为下沉便于球杆抽动不至于因碰及衣领影响出击。左臂虚弯，如伸直了势必远离球盘。

以上是双手打球的姿势，如用单手打球就有所不同了。

马步站定呼吸深：不必像武术中的马步那么工整，只须两腿分开，膝盖稍弯即可，同时意守丹田呼吸深沉，这样有利于头脑清醒准确瞄准。

与人交谈、情绪激动和呼吸急迫，都容易引起失误。

俯首前探目似鹰：俯首并非低下头，是要求保持利于观察探巡盘面的视觉角度。

两眼要像鹰一样地敏锐，像鹰一样地猎捕瞄准点，不但要俯视全盘，而且应善于如照相机一样变焦，对细微情况也探查得一清二楚。

杆短腕活指如针：一米左右的球杆执在约八分之七至四分之三处（据老板在发球圆的不同位置而变化，老板靠近档板可执在四分之三处，老板靠近盘心可执在八分之七处），不拿到头，棒头在抽动时可从肩部穿出，也可与肩部衣服摩擦。

用拇指食指执杆，其余三指为杆下侧依托。

这样右手在颌下胸前位置，也靠近球盘。

抽动或出击靠手腕来完成，大臂可保持不动。

抽动球杆可在老板前（上方）后，也可在贴近老板处或在老板后方十厘米范围内。

出击前应是先缩回球杆然后击出。

瞄准之初执杆手指可以虚待，确定点位后用食指像针一样刺住不至于晃失。

本书提倡上述姿势，并不排斥其他各种行之有效的击球姿势，如有些高手习惯执杆是执到头的，也很好。

<<康乐球百图精解>>

编辑推荐

《康乐球百图精解》是由上海远东出版社出版的。

<<康乐球百图精解>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>